

一人暮らし後期高齢者の食生活に関する実態調査（第2報）

金光秀子

実施期間：平成29年4月～平成31年3月

本学共同研究者：大和田浩子、金谷由希

外部共同研究者：二関悦子（山形県村山保健所地域健康福祉課）

1. 目的

超高齢社会における高齢者の低栄養を予防し、健康長寿社会を目指すための基礎資料を得ることを目的として、地域在住の一人暮らし後期高齢者の食生活を調査した。第1報では、本調査結果における栄養素等摂取量および食品群別摂取量の平均値が、国民健康・栄養調査結果や日本人の食事摂取基準と比較してもほぼその基準に近い値となっていたが、個人差が大きいため個別対応の必要性を報告した。第2報では低栄養を予防するための栄養改善に向けて検討した。

2. 方法

山形県のO地域に在住の75歳以上の一人暮らし自立高齢者105名を対象とし、食事調査等を実施した。調査期間は2014年7月から9月で、管内保健所管理栄養士と在宅栄養士が対象者の自宅を個別に訪問し、食物摂取頻度調査票（FFQ, Ver.3.5）による聞き取り調査を行った。適切な摂取範囲の回答が得られた女性86名を今回の解析対象とし、栄養価計算はエクセル栄養君（Ver.6.0）、統計解析はSPSS（Ver.24）を用いた。

3. 結果

対象女性のエネルギー摂取量とBMIの間に相関はみられなかった（ $R=0.139$ 、 $P=0.200$ ）。また、身体活動（PAL）とBMIの相関もみられなかった（ $R=0.070$ 、 $P=0.519$ ）。しかし、エネルギー摂取量と身体活動（PAL）には若干の相関がみられた（ $R=0.220$ 、 $P=0.042$ ）。エネルギー摂取量を1000kcal以下から2201kcal以上まで200kcal毎の栄養素摂取量および食品群別摂取量との関係を調べた。ビタミンA以外の栄養素（たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、食物繊維、食塩相当量）はエネルギー摂取量が多くなる程、その栄養素摂取量も有意に高くなっていた（ $P<0.01$ ）。また、同様にエネルギー摂取量が多くなる程、穀類、その他の野菜、魚介類、肉類、乳類、菓子類の摂取量が高くなっていた（ $P<0.01$ ）。

4. 考察

今回の調査対象高齢者において、主要な栄養素を摂取するためには 1600kcal 以上のエネルギー摂取量が望ましいと考えられた。

以上の内容を、第 65 回日本栄養改善学会学術総会(平成 30 年 9 月 3 日～5 日)で示説発表した。